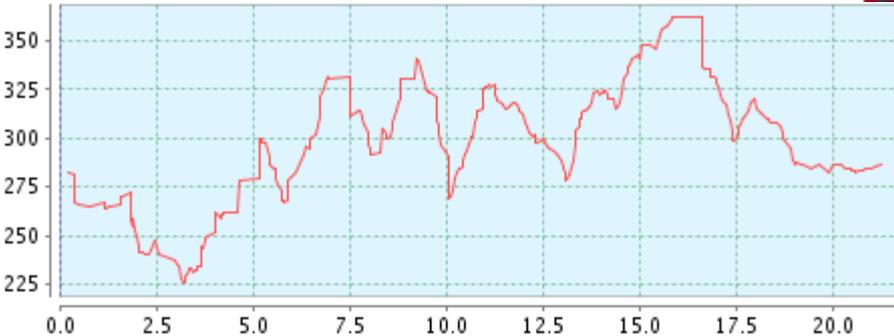




17. Auflage am 11.12.2016

Seit 1999 werden die 42 km im 7Gebirge angeboten. Einmal (2010) fiel er wetterbedingt aus Sicherheitsgründen aus. Die LLG war früher mit bis zu 15 LäuferInnen vertreten. Es ist ja das

einzigste grüne Angebot mit 42 km in unserem direkten Umland. Um weitere



Also flach kennt man im 7Gebirge eher nicht und es geht rauf oder runter, hält wach und aufrecht. Allerdings sind Wege gewählt, die moderat ansteigen und abfallen, auch wenn die Streckenprofile etwas anderes ausdrücken.

Teilnehmer für diesen Lauf zu gewinnen und weil die marathonlaufende Kundschaft immer älter wird, nicht mehr so lange, soweit kann und will, wurde 2009 ein HM eingeführt. Diese Programmweiterung war ein voller Erfolg und die Anmeldezahlen blieben vierstellig.



Seit 1999 war ich vor Ort, bin auch einige Male mitgelaufen und wir haben alle Wetter erlebt, die es im Dezember geben kann. In diesem Jahr leichter Regen und Wind als Aperitif, dann etwas Matsch, viele Wolken, kein Sonnenstrahl, kühle Temperaturen in den Höhenlagen und als Dessert ein warmes trockenes entspannendes Bürgerhaus zum Ende der jeweiligen Strecke mit diversem Futter und Getränken.

Im Bürgerhaus ist alles untergebracht, was man für die Abwicklung eines solches Geschehens benötigt und ausreichend Platz zum Sitzen, Essen und Trinken, was sich hier, nach dem Zieleinlauf oft zum Schwerpunkt entwickelt.

Unter den ca. 425 StarterInnen im HM, die sie um 9 Uhr auf den Weg machen, waren auch 6 LLG'ler, die sich zum Jahresabschluss noch etwas gönnen wollten,

„Mit 1050 Anmeldungen gab es einen Melderekord. „Auch die tatsächlich gestarteten 865 LäuferInnen sind ein Topwert“, relativierte Organisator Thomas Hahn veranstaltenden TriPower Rhein-Sieg die Zahlen. Von jedem Teilnehmer beim Halbmarathon und Marathon ging jeweils ein Euro des Startgeldes an ein Waisenhaus im Kongo.“

was lange anhält. Denn es sind schon um die 370 HöM zu erlaufen und wer übers Jahr wenig Berge den Muskeln zugemutet hat, der erlebt halt deren Widerspenstigkeit. Auch ist



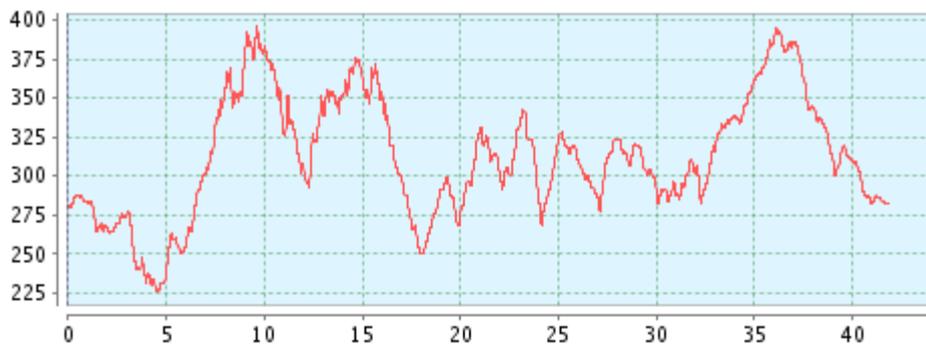
man „etwas“ länger unterwegs als üblich, was sich unterwegs auf die Zufriedenheitskurve auswirkt und dann – aufgezeichnet – wie



das Streckenprofil aussehen könnte. Am Gangpferdezentrum in Ägidienberg beginnt die Reise und erst bei km 16 hat man den „Höhepunkt“, den höchsten Punkt der Strecke, erreicht, um dann die letzten Körner in den überwiegend abfallenden Rückweg zu investieren.

Etwas mehr TeilnehmerInnen waren auf den Marathon aus. Da darf man sich dann gleich mehrfach in alpine Regionen begeben und die Aussichten ins Rheintal genießen. auch 25 Gebirge heißt bzw. heißen

Man erfährt dann auch leibhaftig, warum es 7 oder





Warum Teilnahme? Der Siebengebirgsmarathon ist eine toll organisierte Veranstaltung, die nicht nur durch den Zieleinlauf ins Bürgerhaus Ägidienberg ein ganz eigenes Flair hat. Außerdem ist es schon fast Tradition, dass ich hier starte. Erstaunlich ist immer wieder, dass etliche Starter selbst eine weitere Anfahrt am Morgen nicht scheuen, um hier teilzunehmen.

Wie war das Wetter? Es waren ca. 9°C und nach dem Regen am Morgen zum Glück beim Lauf trocken aber noch etwas windig und dadurch gefühlt kühler.

Wie war der Lauf? Bin aufgrund von Erfahrungen aus den letzten Jahren nicht zu schnell angegangen und habe mich auch bei den ersten Anstiegen noch etwas zurückgehalten. Das hat sich ausgezahlt, denn auch auf der zweiten Hälfte kam ich die Anstiege noch gut hoch. Auf den letzten 3 km hätte man sicher noch mehr Tempo machen können, aber hier fehlte mir das Tempotraining. Meine Endzeit war zwar nur wenige Sekunden besser, als letztes Jahr aber ich bin zufrieden mit dem Lauf.

Wer war noch am Start? Hatte morgens im Bürgerhaus schon Herbie gesehen und mit Franz und Wolfgang gesprochen. Am Start traf ich dann auch Thomas Schmitz (2) und Harry Putz, der vom Start an gleich weg war. Beim km 18 kam Martin schnell an mir vorbeigezogen – Chapeau, das war nicht schlecht! Etwa 4 km vorher hatte ich Herbie überholt der dann bis zum Bürgerhaus an mir dran blieb. Im Ziel trafen wir uns dann alle wieder und wurden auch gleich von Udo auf ein Foto gebannt. Schön, dass diesmal mehr LLGler dabei waren! Es ist aber auch immer toll, wenn man morgens im Bürgerhaus ankommt und mit Udo gleich ein vertrautes Gesicht sieht, auch wenn er dann meist sehr beschäftigt ist.

Resumé: Es war wieder schön dabei zu sein, aber vielleicht sollte ich doch mal wieder den Marathon laufen. Dann kann man eine Stunde später starten, muss nicht ganz so aufs Tempo drücken und hat noch länger Gelegenheit, das Siebengebirge zu genießen. **Schreibt Olaf**

könnte. Über 800 HöM stehen zum Erschöpfen zur Verfügung und je nach Tempo klappt das auch in vollem Umfang.

Der Start erfolgte 1 h nach dem HM. Die Trennung ist völlig richtig, denn sonst würde es an etlichen Stellen sehr eng werden, der Start sich über Minuten hinziehen, was bei Bruttozeitnahme nicht für alle lustig ist und die Halben würden ferner für die Ganzen das Tempo „versauen“ und zu Fehleinschätzungen führen.

Franz, unser schnellster Marathoner in der M60, legte einen guten Abgang in dieser AK hin, denn wenn er am 8.1. in Kevelaer zum nächsten Marathon antritt, steht M65 auf seiner LebensLaufUhr. Seine marktbeherrschende Stellung wird noch unangreifbarer.

